

Травля – это болезнь группы, и лечить ее надо тоже всем вместе... **ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?**

- ✓ Сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»;
- ✓ Подойти к тому, кого обижают, и поддержать;
- ✓ Поговорить с агрессорами, сказать, что вам это не нравится;
- ✓ Если травля не прекратится – рассказать взрослым, попросить помочь вам справиться с буллингом в классе.

**В СВОЕМ КЛАССЕ КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!!!**

Гораздо полезнее уметь отстаивать хорошие правила, чем из страха поддерживать плохие.

**Если твой класс заболел травлей,  
помоги ему выздороветь!**



# Антибуллинг



*Автор проекта: Яхина Вера, учащаяся 10А класса  
г. Новомосковск, 2022 г.*

## *Знаешь ли ты, что такое травля?*

Скорее всего, знаешь. К сожалению, классы, в которых кого-то травят, встречаются чаще, чем классы, в которых все живут дружно. Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, толкают, бьют, унижают, угрожают – это называется травля.

Однако, люди, которые кого-то травят, предпочитают говорить: «Мы просто его не любим», «Мы просто ее дразним», «Мы так играем», «Мы шутим, это же шутка».

***Ты согласен, что это «просто шутки»?***



*Если тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом, угрожают тебе.*

Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно **запрещено законом**.

**НЕ НУЖНО ЭТО ТЕРПЕТЬ!!!**

Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и попроси о помощи.

Если тебя запугивают и говорят: «Если скажешь кому-нибудь – вообще убьем!». **НЕ ВЕРЬ!**

Такие люди всегда связываются только с беззащитными.



## Правильно

- ✚ Пожать плечами («Может, и так»);
- ✚ Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»);
- ✚ Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»);
- ✚ Задать встречный вопрос («Тебе хочется так думать?»);
- ✚ Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»);
- ✚ Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»).

Мы все знаем и чувствуем разницу между игрой и травлей. В игре весело должно быть ВСЕМ. В игру ВСЕ вступают добровольно. В игре роли меняются: сейчас ты вода, потом я.



При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают и ловят предмет. Все удовольствие – в издевательствах над человеком, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. Очень гадкое удовольствие, недостойное хорошего человека.

## Действия учителей

### Не игнорировать, не преуменьшать значение.

Если даже Вы уверены, что в вашем классе этого явления нет, и у Вас большой опыт и стаж педагогической работы.



### Занять позицию.

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности

## Действия учащихся

### Неправильно

- ✚ Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный», «Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»);
- ✚ Отвечать тем же («Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»);
- ✚ Угрожать («Я все расскажу учительнице!», «вы у меня получите!»);
- ✚ Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза;
- ✚ Делать вид, что тебе смешно, если это не так убежать и прятаться;
- ✚ Плакать и жаловаться;
- ✚ Бросаться в драку и вообще пытаться непременно все это остановить.



### 3. Введение новых правил поведения и ответственность

Предложите ребятам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции.

Изменения или новые правила могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.



и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.



**План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:**

### 1. Прямота

Называем проблему своим именем – это травля, гнобление.

Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля – это **проблема класса, а не конкретного человека**. Насилие похоже на



инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, и нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.

### 2. Смена ролей

Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы.

Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями, если они не понимают серьезности происходящего: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?» Объясните, что люди разные, и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

